

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в коррекционной школе-интернате

Дьякова Людмила Викторовна, учитель-логопед;

Маринченко Алла Викторовна, воспитатель;

Скрипченко Владимир Николаевич, воспитатель;

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Алексеевская общеобразовательная школа-интернат» г. Алексеевка, Белгородская область.

В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», здоровье человека относится к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Здоровье - одна из важных составляющих жизни человека, которая формируется с самого рождения. Обучение в школе - серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия, и нарастает статическое напряжение в мышцах, приходится перерабатывать большой объем зрительной информации, и, как следствие, зрительный аппарат ребенка испытывает постоянное перенапряжение. Воспитание, как целостный процесс, требует комплексного подхода к решению задач коррекции личности ребёнка с ограниченными возможностями развития в условиях пребывания в школе-интернате.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей является важной задачей всего коллектива школы-интерната. «Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. [1]

«Здоровьесберегающая технология», по мнению В.Д. Сонькина, - это: «условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного (в соответствии с возрастными половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями), соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим». [2, с.284]

Следуя концепции здоровьесберегающего образования, мы включаем в план работы следующие направления деятельности:

1. здоровьесберегающее обучение;
2. соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
3. активизация физической деятельности;
4. пропаганда здорового образа жизни.

В школе сбалансированное пятиразовое питание, проводится ежедневная утренняя зарядка, уроки физкультуры, ритмики, физминутки, различные спортивные соревнования по легкой атлетике, волейболу, футболу. Стали традиционными «Дни здоровья». Ежегодно ребята участвуют в областных спартакиадах среди специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений, занимают призовые места.

Сохранение и укрепление здоровья особенно важны для детей с ограниченными возможностями развития. Эти дети, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Для них характерны эмоциональная возбудимость, двига-

тельное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, заторможенность, отсутствие длительных волевых усилий. Вот некоторые современные здоровьесберегающие технологии, которые мы используем в своей работе.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы. На уроках, занятиях, самоподготовках используем физминутки, включающие элементы дыхательной, пальчиковой гимнастики, упражнения для глаз, психогимнастику, кинезиологические упражнения. Это благотворно влияет на нервную систему, успокаивает.

Ритмопластика. Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Логоритмика помогает преодолеть речевые нарушения, сочетая движения со словами и музыкой.

Подвижные и спортивные игры. Воспитанники любят волейбол, футбол, различные катание на велосипедах, самокатах. В спортивные игры мы играем ежедневно: на физкультурных занятиях, на прогулке, в спортзале.

Релаксация. Это и пальминг, куда включаем классическую музыку, звуки природы (пение птиц, шум ветра, дождя, воды, леса и т.д.)

Гимнастика пальчиковая. Стимулирует развитие речи, мышления. Нам помогает сухой пальчиковый бассейн с различным наполнением: крупы, семена. **Гимнастика для глаз.** Ежедневно по 3-5 мин. Помогает снизить зрительную нагрузку. Используем офтальмотренажер В.Ф. Базарного.

Гимнастика дыхательная и артикуляционная гимнастика. БОС тренажеры «Дыхание», способствует выработке диафрагмального дыхания, развитию звукопроизношения, оказывает на организм лечебное воздействие:

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия). Могут быть организованы незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Самомассаж, точечный самомассаж способствует снятию напряжения. Растирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.

3. Коррекционные технологии

Арттерапия. Работа с природными материалами — глиной, песком, водой, красками. Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка: красочная живопись с помощью пальцев, красочная живопись с помощью ног, живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.), отпечатки рук на прохладном, теплом песке. Многие дети любят рисовать и делать аппликацию, поэтому в своей практике мы применяем эти методы.

Сказкотерапия. Сказка — любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание «любовь, добро и счастье», переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка дарит надежду и мечты — предощущение будущего.

Технологии коррекции поведения. Для коррекции поведения дети посещают кружки по различным видам деятельности- спортивный, художественное слово, аппликация, умелые ручки, танцевальный и другие.

Психогимнастика. Чтобы научить ребенка сдерживать, контролировать свои эмоции, дайте ему почувствовать этот

контроль и как он работает в игровой форме. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения детей с нарушением интеллекта приводят к следующим результатам: у ребёнка повышается самооценка, происходит коррекция психических процессов, совершенствуются умения и навыки, которые помогут дальнейшей успешной адаптации его в современном обществе.

Литература:

- 1 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.:АРКТИ, 2005.
- 2 Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ Под ред. В.Д.Сонькина. — М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.- 380с.
- 3 Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. М.: Просвещение, 1990.